



令和8年度 6月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料 その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど				
<p>6月は 食育月間 * 彩の国ふるさと給食月間 です 6月は、食についていろいろな方面から学び、興味を持ち、身に付けていく月間です。太字になっているものは埼玉県郷土料理や名物料理、地場産物を使ったメニューです。</p>									
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617	24.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	ごまつなのおひたし	さとう		ごまつな もやし にんじん	醤油 みりん			
	しるもの	きやべつのみそしる		わかめ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	かつおだし			
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	26.0
	しゅしよく& しゅさい	ぎょうざどん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ にら	酒 塩 こしょう 醤油			
	しるもの	にくだんごのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりつくね	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油			
	デザート	スイートアップルポテト	さつまいも マーガリン さとう ホットケーキミックス		りんご				
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	21.0
	しゅしよく& しゅさい	セルフオムライス	こめ マーガリン あぶら	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	塩 こしょう クチャップ			
	ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ソーセージ	たまねぎ	塩 こしょう			
	しるもの	ほうれんそうのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	鶏ガラだし 酒 こしょう 塩 醤油			
<p>は くち けんこう しゅうかん がつよつか がつ とおか 歯と口の健康週間 (6月4日~6月10日)</p>									
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		醤油 酢 塩 酒粕 魚醤 ウコン 酵母エキス			
	ふくさい	パリパリサラダ★	ワンタン あぶら ごまあぶら さとう		ごまつな にんじん きゅうり たまねぎ	酢 醤油 塩 こしょう			
	しるもの	スタミナすいとん★	すいとん さといも	とりにく	にんじん にら ごぼう えのきたけ ごまつな ねぎ	かつおだし 醤油 塩 一味唐辛子			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651	24.1
	しゅしよく	にくじるうどん	うどん さとう	ぶたにく	しめじ にんじん ごまつな ねぎ	かつおだし 酒 昆布だし みりん 煮干しだし 塩 醤油			
	しゅさい	ちくわのいそべあげ★	でんぷん さとう あぶら こむぎこ	ちくわ あおさ		塩 発酵調味料			
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	あじつけおかか	ほうれんそう もやし	醤油			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				624	22.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	イカメンチカツ★	パンこ さとう こむぎこ あぶら	いか だいちタンパク	キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩 香辛料 ソース			
	ふくさい	こんにやくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ とりにく	きゅうり もやし サラダこんにやく たまねぎ にんにく	酒 みりん 醤油 辛子粉 酢			
	しるもの	たべるスープ★	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ごまつな	鶏ガラだし 豆板醤 酒 みりん 醤油			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	25.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アドボ (チキンにくじゃが)	さとう じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ	こしょう 酢 醤油 ペイリーフ			
	しるもの	ひきなじる	ごまあぶら	ベーコン	にんじん だいこん キャベツ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油			
	デザート	アップルピーチゼリー	さとう はちみつ	かんてん	りんごジュース はくとう				
10 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース			625	20.7
	しゅしよく& しゅさい	ぶたどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき	醤油 酒			
	ふくさい	やさしいチップス★	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩			
	しるもの	ぐだくさんみそしる★	じゃがいも あぶら	とりにく みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし 酒			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	23.4
	しゅしよく	やきカレーパン	まるパン あぶら パンこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう カレー粉 ナツメグ ソース			
	ふくさい	シャキシャキサラダ★	ごまあぶら あぶら		みずな にんじん きゅうり	醤油 りんご酢			
	しるもの	コーンポタージュ	マーガリン こめこ こめこうじミルク	とりにく	たまねぎ とうもろこし	鶏ガラだし 塩			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	26.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムテグ★	じゃがいも でんぷん あぶら はちみつ	タラ	しょうが にんにく こねぎ	クチャップ 酒 コチュジャン			
	ふくさい	チャブチエ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ほうれんそう ピーマン しいたけ にんじん	醤油 塩 こしょう オイスターソース			
	しるもの	ナルトとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なた	にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油			
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	23.9
	しゅしよく& しゅさい	マーボー豆腐どん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ なす	塩 こしょう 豆板醤 味噌 酒 醤油 オイスターソース			
	ふくさい	かいそうサラダ★	さとう あぶら ごまあぶら	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 醤油			
	しるもの	レタスととりにくのスープ	かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ レタス	鶏ガラだし 醤油 塩 ペイリーフ こしょう			

16日以降は裏面にあります。





日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	18.1	
	しゅしよく	しゃくしなチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	やきふた なたと	にんにく にんじん しょうが ねぎ しいたけ しゃくしなづけ			塩
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ				みりん 醤油
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが			鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568	28.9	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが			塩 醤油 酒 みりん 昆布だし
	ふくさい	のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな にんじん もやし			醤油 酢 酒
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661	25.5	
	しゅしよく	ジャージャーめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう			鶏ガラだし 酒 豆板醤 醤油 甜面醤
	しゅさい	みかやねぎぎょうざ	あぶら ラード パンこ ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ねぎ たら しょうが			醤油 塩 こしょう
	ふくさい	きりぼしだいごんのナムル★	さとう ごまあぶら		こまつな きゅうり きりぼしだいごん にんにく しょうが			醤油 塩
デザート	さくらんぼ	そのまま、のみこまないように、きをつけましょう。			さくらんぼ			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	27.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく				塩こうじ
	ふくさい	ピーマンとごんぶのあえもの	ごまあぶら	とりにく しおごんぶ	ピーマン			醤油
しるもの	さつまじる	あぶら さつまいも	ぶたにく みそ	だいごん にんじん しいたけ ねぎ	かつおだし 酒			
22 (月)	ふりかえ きゅうぎょうひ 振替休業日							
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624	22.1	
	しゅしよく& しゅさい	げんきピンパ★	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが きりぼしだいごん きくらげ			醤油 一味唐辛子 酒 コチュジャン 塩 酢
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ			鶏ガラだし 塩 醤油 酒 こんしょう
	デザート	ココアドーナツ	ホットケーキミックス さとう こめこうじミルク あぶら					ココア
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635	19.0	
	しゅしよく	ハニートースト	しょくパン マーガリン さとう はちみつ					
	しゅさい	ペンのクリームに	ペンネ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン こめこうじミルク	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ			鶏ガラだし 塩 こしょう
ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油			
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	27.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	カレーのたつたあげ	でんぷん	カレー	しょうが			醤油 みりん風調味料
	ふくさい	ピリからきゅうり★	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく			塩 キムチの素 醤油
しるもの	いものじる	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいごん ねぎ	かつおだし 酒			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622	31.2	
	しゅしよく& しゅさい	ガパオライス	こめ むぎ ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ バジル ピーマン あかピーマン レモンかじゅう			鶏の爪 酒 みりん 塩 こんしょう 甜面醤 オリーブオイル
	しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく			塩 こんしょう ワイン マスタード 醤油 酢
	しるもの	ABCスープ	ABCマカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ			鶏ガラだし 酒 こしょう 塩 醤油
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668	20.9	
	しゅしよく& しゅさい	トマトカレー	こめ げんまい あぶら じゃがいも こめこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト アップルソース フルーツチャップネ トマトジュース			鶏ガラだし ワイン ペイリーフ ソース クチャップ 醤油 塩 こしょう カレー粉 カラマツサラ
	ふくさい	てっこつサラダ	さとう あぶら	ひじき とりにく	にんじん とうもろこし もやし たまねぎ			酒 醤油 豆板醤 こしょう 酢
	デザート	あじさいポンチ	マスカットゼリー サイダーゼリー さとう		おうとう りんご			塩 ワイン
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	22.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	レバーとポテトの マリアソース★	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたレバー	しょうが			醤油 クチャップ ソース
	ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう			醤油
しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおだし 醤油 塩			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいいことあるかも・・・

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
美女木小学校 今月の平均	611	24.2	22.5	81.1	2.3
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0